

田文謀 孔庆玟 著

大学生保健



對外貿易教育出版社

大学生保健

田 文 谋

孔 庆 玟

著

对外贸易教育出版社

大 学 生 保 健

田文谋 孔庆玟 著

责任编辑 尚大光

•

对外贸易教育出版社出版

北方印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行·各地新华书店经售

•

开本 787×1092 1/32·印张4⁷/₈·字数10.5千

1986年12月第一版·1986年12月第一次印刷

印数1—15,000册·定价1.10元

统一书号·14321·01

内 容 简 介

这是一本讨论发生在大学生身边的卫生与健康问题的通俗读物，以在校大学生为主要读者对象。根据学校生活特点、围绕科学地用脑学习和提高学习效率这个中心问题，介绍大学生的营养要求与膳食、运动与积极休息、卫生习惯与卫生修养等方面问题；并回答了大学生关心的合理用脑、提高脑力效率的方法及视力卫生、青春期卫生问题，以及其它一些医学问题。全书分九章九十九个专题，书中介绍的知识将对大学生的身心健康颇有裨益。

前 言

大学生对于知识有着更广泛、更深入的追求。在学校工作的医务人员，每天都要回答同学们对于卫生与健康方面的询问。我们在做出解答的同时，深刻地认识到介绍围绕在大学生身边的卫生知识，是提高他们的卫生修养、健康水平、增强体质，落实德、智、体全面发展的一项必要工作；是学校多出人材，多做贡献的一项必要工作。这本书就是在这方面的一个初步尝试。我们期望和同学们就身边的卫生与健康问题，以喜闻乐见的形式做更加广泛、更加深入的讨论。

目 录

大学生的饮食卫生与营养

大学生的合理膳食	(1)
挑食不利于健康	(2)
谈谈大学生的偏食	(4)
劝君吃饭莫看书	(5)
吃零食的利和弊	(7)
鸡蛋黄与记忆力	(8)
益脑食品	(9)
不吃早餐,不利学习和健康	(11)
打赌与暴食暴饮	(12)
聚餐饮酒勿过量	(14)
食堂卫生与大学生健康	(15)
喝生水与肚子痛	(17)
夏秋季谨防痢疾	(18)
大学生能否吃补药	(19)
走读学生的饮食	(21)

大学生的个人卫生

衣服应勤洗,被褥宜勤晒	(23)
洗澡的学问	(24)
别乱穿别人的鞋,当心脚癣	(26)
口腔卫生与牙齿健美	(27)
谈口臭	(28)

挖鼻孔、拔鼻毛是不良习惯·····	(30)
大学生的居住与睡眠	
大学生的居室卫生·····	(32)
居室的通风换气·····	(33)
充足的睡眠, 健康的保证·····	(35)
采取合适的睡眠姿势·····	(36)
睡眠与多梦·····	(38)
睡觉与打鼾·····	(39)
蒙头睡觉不可取·····	(41)
睡觉与磨牙·····	(42)
失眠的防治·····	(44)
大学生的学习和用脑	
合理用脑·····	(46)
谈谈提高脑力效率·····	(47)
浅谈记忆·····	(49)
怎样增强记忆力·····	(51)
课堂提问与精神紧张·····	(52)
不良情绪会降低智力·····	(53)
学习方法不当, 妨碍有效用脑·····	(55)
漫谈“开夜车”·····	(56)
考试与血压升高·····	(58)
大学生的视力卫生	
浅谈近视眼与假性近视·····	(60)
请注意阅读高度·····	(61)
行路、坐车看书伤眼睛·····	(63)
视力疲劳的防治·····	(64)
电视和电视病·····	(65)

眼镜——健美之友·····	(67)
谈谈太阳镜的正确使用·····	(68)
灰沙迷眼，切忌手揉·····	(70)
还是散瞳验光好·····	(71)
大学生的休息与娱乐	
不会休息就不会学习·····	(74)
深呼吸——健康的良方·····	(75)
倒立益于大脑·····	(77)
音乐——神经系统的强壮剂·····	(78)
参加舞会是最好的休息·····	(79)
郊游有益于健康·····	(81)
大学生的运动	
生命在于运动，体健是学习的根本·····	(83)
谈谈夏季运动卫生·····	(84)
冬季体育锻炼好·····	(86)
课间操的科学·····	(87)
竞走有益于大脑·····	(88)
谈谈慢跑的好处·····	(90)
游泳益于身心·····	(91)
体育锻炼——神经衰弱的良药·····	(93)
体育运动与饮水的科学·····	(94)
大学生与青春期卫生	
谈谈男青年的遗精·····	(96)
睡眠中为什么能阴茎勃起·····	(97)
尿道流白是怎么回事·····	(99)
包皮过长的卫生·····	(100)
手淫对青年的危害·····	(101)

阴囊肿大不一定是痛·····	(103)
经期卫生注意些什么·····	(104)
谈谈经前不适·····	(106)
女学生的痛经·····	(107)
滴虫阴道炎的防治·····	(108)
女学生乳房长肿块怎么办·····	(110)
白带与健康的关系·····	(111)

大学生的常见疾病

神经衰弱是怎么回事·····	(113)
书架前的晕倒·····	(114)
“闹情绪”和伤脑筋·····	(116)
女青年和瘰症·····	(117)
乘虚而入的感冒·····	(118)
慢性咳嗽与青年人的大敌——肺结核·····	(120)
青年人的胸痛——肋软骨炎·····	(122)
女学生的头痛·····	(123)
甲状腺瘤宜早治·····	(124)
学习紧张与便秘·····	(126)
右下腹痛——阑尾炎的警报·····	(127)
青年人的腋臭与烦恼·····	(129)
“青春疙瘩”的防治·····	(130)
青年人与少白头·····	(132)
谈谈青年人的脱发·····	(133)
妨碍写字的腱鞘囊肿·····	(135)
谈谈青年人的手足多汗·····	(136)
手脚裂口子的防治·····	(138)
着急上火与嗓子肿痛·····	(139)

流鼻血的处理·····	(140)
“针眼”的防治·····	(142)
痔·····	(143)
“苦夏”使你身体虚·····	(144)
养成良好的卫生习惯·····	(146)

大学生的饮食卫生与营养

大学生的合理膳食

大学生的时代，是在紧张而又有秩序的学习生活中度过，这期间需要学习和掌握很多专业知识，他们的脑力活动和体力活动都很多，每天用到学习上的时间大约在十小时以上，再加上体育锻炼，他们的能量消耗是相当大的。这些能量都要从食物中得来，如果膳食不当，吃的不好，营养补充不充分，就会造成精力不足，脑力和体力减退，使学习效率降低，甚至发生一些疾病，妨碍学业的完成。怎样才能使大学生的膳食质量得到合理安排呢？有以下几点值得注意：

（1）要有足够的食物量：就是说，要吃得饱，供给身体足够的能量，以补偿脑力和体力的消耗量。一般说来，一个大学生每日约需食物总热量为2800千卡左右，根据粮食定量33斤算，每日约一斤一两左右，可提供热量约1950千卡，还差850千卡，这须要从副食补足，副食主要包括烹调用油、蔬菜、豆类食品、肉类、鸡蛋以及一些调味品等等。所以吃得好，是补足热量和营养的关键。

（2）要注意补充优质蛋白质：人体的组织细胞都是由蛋白质组成的，所以要十分注意膳食的蛋白质供给。蛋白质中含有二十多种氨基酸，其中有8种是人体营养必需的氨基酸，在人体内不能合成，每天要从膳食中供给一定数量，如

补充不足，就会影响到健康。优质蛋白质）例如肉、蛋和大豆等）含有全部必需氨基酸，供给充足的优质蛋白质，对大学生健康与提高学习效率十分重要。最好在每日三餐的副食里都注意到补充豆制品、肉、蛋等。平日伙食较差，只在周末才丰富些，这是不对的。

（3）注意供给含钙、磷、碘的食物：这些无机盐对青年人的营养关系密切，豆腐含钙量较多，其它如鸡蛋、虾皮、绿叶菜等均含丰富的钙。磷以豆制品、蛋黄等食品含量最高，碘则以海带、紫菜等含量最多，这些食品，应在大学生膳食中注意供应。

（4）要注意膳食中的维生素供给：维生素对健康影响较大，缺乏时能发生夜盲症、口腔溃疡、感冒、牙龈出血等疾病，所以要注意供给动物肝、胡萝卜、鸡蛋、绿叶菜（芹菜、雪里蕻、油菜等）等。

（5）改进膳食制度：目前大学生膳食早餐较差，以致上午常饥饿无力，应提高早餐的质量，晚间自习后，如能增加一次晚点，则对补充能量消费，维护健康方面收效更大。

挑食不利于健康

有一些大学生有挑食的毛病，这对身体健康是不利的。顾名思义，挑食就是对三餐饮食或日常食品挑挑拣拣，认为好吃的就吃得很多，认为不好吃就不吃或少吃。这种习惯的养成，往往是从童年开始，在家受到父母疼爱或祖父母娇惯，经常特意给做些好吃的，或是总以美味食品劝诱进食，而差些的食物则由大人吃，有的人家庭经济情况较好，平日伙食好，见到差些的食物就不爱吃或不吃，俗话说有点馋。上小学、中学，一般都在家中就餐，养成了挑食习惯，上大学

后吃食堂伙食，对这部分同学来说，往往觉得做的不好吃，或没什么可吃的，结果容易有时吃的多，有时吃的少，这种习惯对身体摄取营养不好。

现代营养学认为，糙米粗粮，虽然不如精米白面好吃，但它含有足够热量，而且含有的维生素和矿物质多于精制米面。例如维生素B₁就在米的皮里、米糠里含B₁的量很丰富，日本学者发现，长期食用糙米，或在饭中掺入少量米糠，可以治疗青年人的粉刺和肥胖病。英国一个医生认为饮食中增加谷糠，能预防发生胆结石症。一个美国医学博士研究后发现，常吃米糠能防止发生白头发，这些报告都说明平日膳食中常吃糙米或粗粮的好处。所以不要挑食，不要只吃精白米饭或富强粉面食，此外，糙米粗粮中食物纤维很多，还可通畅大便防止大便干燥。

有些挑食的人，往往忽视伙食中的豆制品或蔬菜，实际上这是非常好的营养品，豆制品是由大豆制成，所含的蛋白质营养价值很高，可以和肉类相媲美，而且豆制品含钙量也非常高，对青年人的骨骼也很有益。常吃豆腐、豆制品，就可以得到蛋白质的充分补充，保证身体健壮。青年人对蔬菜也不可忽视，不论生吃熟吃，它都可刺激消化液的分泌，促进人体对食物的吸收。青菜中含有多种营养成分，例如油菜、菠菜和豆芽等含有维生素C很丰富，胡萝卜含有的胡萝卜素，可以在体内合成维生素A，它们不仅有益于皮肤和视力，还可预防荨麻疹、胃病和感冒。蔬菜是碱性食品，多吃蔬菜可以保持人体的酸碱平衡。蔬菜中的纤维素很多，对维持肠道正常蠕动功能很重要，有人不爱吃青菜，就容易便秘或生口疮。一些挑食的人，好吃的吃得多，认为不好吃的就吃得少，食量波动太大，对胃肠消化也不利，还容易引起胃病，

如胃炎和溃疡病等。总之，挑食不利于健康，应当从营养学角度看待饮食，粗细粮都吃，多吃些青菜和豆制品，这样就能摄取到各种营养素，保证身体健康，完成学业。

谈谈大学生的偏食

在大学生中有的人有偏食习惯，什么是偏食呢？就是偏爱某些食物，或者说是习惯吃某些东西，而拒绝吃另一些东西，这种习惯和挑食还有区别，挑食是吃东西好吃就多吃，反之就不吃或少吃，而偏食并不一定挑好的吃，例如鸡、肉类是营养丰富的食物，但有的青年人就不吃。类似的情况，不吃鱼、蛋的也有，或是不吃面食，一见馒头、丝糕就没有食欲，吃不下，但是见到米饭可以吃好几碗。

这种习惯大多是在童年环境养成的，当时的家庭环境或托儿所供给的膳食种类，都影响到青年时期对食品的偏爱，换句话说，父母的饮食偏爱往往影响到子女，但也有相反的情况，子女吃东西偏爱和父母完全不同，后一种情况常常是“吃伤了”造成的。很有趣的是，有的托儿所的孩子，每天饭前或饭后吃点鱼肝油或酵母片，待到青年以后，见到鱼肝油丸或酵母片，仍然像别人吃糖块似的，放在嘴里嚼来吃。有的青年过去“上山下乡”，在农村里吃花生、白薯吃伤了，至今仍拒绝吃花生、白薯，也许要持续终生。

现在从营养学角度看，偏食不是一种好习惯，它往往和营养原则相违背。人需要的营养应从品种众多的食物中摄取，因为吃的食品越杂，取得的营养素越丰富、完全，适应生活环境的能力也越大。

大学生学习紧张，活动量大，要吃饱吃好，保证营养充足，才能身体好，学习好。食堂膳食虽然尽力作到品种多

样，不断变换，但仍以大多数学生饮食习惯和常吃食物为标准，有偏食习惯的学生，往往有时吃得多，有时吃得少，这样，容易形成营养不良或消化不良。随便举例，就拿青菜来说，有人不吃芹菜，可是芹菜含有丰富蛋白质，矿物质和芳香油，其中芳香油可增进食欲，促进血液循环，还可以起到降低血压和健脑的作用。再例如有的人不吃胡萝卜，其实胡萝卜在蔬菜中营养最丰富，常吃对视力有益，还可防止夜盲症，并可增强粘膜和皮肤的抵抗力，使皮肤细腻不粗糙，不长带刺的鸡皮疙瘩（毛囊角化症）。有的人不吃白薯或豆制品，实际上，薯类含糖分很高，而大脑活动时的能量来源主要是糖。此外，它含的纤维素也很多，可以防血压增高并可通畅大便。平日常吃的豆制品是由大豆制成的，大豆中含有的卵磷脂，是构成神经组织和脑代谢的重要物质。这些例子都说明，吃东西不可偏食，不可根据习惯和爱好，而应从营养角度考虑。如果有偏食习惯，应该改掉而且也可以改掉。

劝君吃饭莫看书

在大学生和一些青年中间，常有一些人，边吃饭边看杂志或书报，那种专心致志的劲，好像仍然在学习，不是在吃饭，表面上看来这种“惜时如金”的精神，似乎无可非议，实际上，边吃边看书是一种既不符合生理要求，又是学习效果不佳的作法。

我们都知道一个很有益的谚语“一心不可二用”，说的是做事不能分心，这里的心就是指人的大脑，吃饭和学习是两件事，不能在同一时间内去作，勉强去作，不但两者都没作好，反而有损健康。

在吃饭时，人的视、嗅和味觉器官都感受到餐桌上食物

色香味的刺激，加上胃肠空虚、血糖降低，上报大脑和丘脑下的食欲中枢，引起饥饿感，产生食欲，同时也在大脑的指挥下，牙齿咀嚼食物，舌头搅拌食物，口里分泌唾液、胃肠、胰胆也分泌消化液，加上胃肠蠕动，使人吃得香甜，消化吸收的也好。吃东西时，舌头上的味蕾，还将酸甜苦辣咸的滋味，上报大脑进行辨别，根据味道调整吃主食和副食的量以及咸淡、酸甜，使之适合身体的需要。总之，吃饭时应当集中精力，一心一意的就餐，才能吃得好，吸收好，营养好。如果吃饭时看书学习，和上面说的情况就大不相同了，由于把注意力放在书刊上，大脑就要进行思考、判断、联想和记忆一系列脑力活动，对于食物的品尝和滋味的辨别，就无暇顾及，也感不到吃东西香甜，口里唾液、胃肠消化液的分泌也减少，胃肠蠕动很快减弱，本来已经出现的食欲，就可能随之减弱或消失，往往没吃好就放下碗筷。久而久之，就会引起消化不良、营养不良和胃肠病。

边吃边看书不但影响消化和营养，对学习也无益处，在看书学习时，大脑从事紧张的脑力活动，正如从事繁重的体力活动一样，需要多量血液供应，消耗很多营养物质和氧气，可是如果吃进东西，胃肠道就要工作，消化食物，这时也要血液供给，势必将供给脑力活动的血液夺走一部分，造成供给大脑的血液不充足，看书稍久就会感到头晕眼花。看书时，还要兼顾夹菜吃饭，注意力不能完全集中，对学习内容的记忆也不会牢固。所以吃饭时看书，其结果是饭没吃够，书也没看好。

同样，刚吃完饭立即看书学习也不好。因为胃肠道正在消化食物，俗话说“吃饱了犯困”，说明胃肠增加供血，大脑减少供血，这时看书不利消化，大脑也容易疲倦。为了不

影响身体健康，最好不要吃饭时看书。

吃零食的利和弊

吃零食到底好不好？这个问题应从两个方面看，有好处，也有坏处。一般来说，在大学生中女同学喜欢吃零食，且较为普遍。男同学不怎么喜欢吃零食，但有些人染上吸烟的习惯，这是和女同学不同的地方。在日常生活中，往往看到有些女学生的衣兜里装有糖块，见到女友，随时可以掏出来请吃，而男学生则往往从上衣口袋里取出香烟敬客。当然女学生吃零食的品种不仅限于糖果，其它如瓜子、花生米、蚕豆、杏话梅、山楂等，也是女学生常吃的零食，个别经济条件好些的学生，在床旁的兜子里还可能放些苹果、梨。

为什么女学生爱吃零食呢？这和女青年的生理特征有关，从生理上讲，女的胃脏容纳量比男的小，每餐食量比较少，没有男生吃的多，但学习课程、脑力活动却是相同的，每日体力活动也大致相似，这样一来，还没到下顿饭的时间，就往往产生饥饿感，这时受食欲的刺激，就很想吃点零食来缓和一下饥饿。

此外，月经是女学生的生理特征，每当月经前后，她们往往会感到身体不适，胃口不好，就想找些酸甜食品（例如果丹皮、杏话梅等），刺激胃口，促进食欲。

大学生的学习很紧张，脑力活动很强，间或吃些零食，补充主食某些营养的不足，也是有益处的，例如花生米中含有丰富的维生素B₁，对神经系统有益，近年来的一些报告认为，吃糖能提高脑力，所以吃些糖块对学习有好处。其它如核桃，中医认为有补脑作用。零食不仅可以补充热量和营养素，还可以满足女学生的生理需要，这是有利的一方面。